

現金
自動販売機、
公衆電話用に小銭も

貴重品類

預金通帳

保険証

免許証

印鑑

避難用具

懐中電灯
1人に1つ
あると良い



携帯ラジオ
手回して発電
できると便利

ヘルメット・防災ずきん



予備の乾電池

衣料品

下着・靴下

長袖・
長ズボン

防寒用
ジャケット・
雨具

非常用持ち出し袋に 入れて準備したいアイテム

〔総務省消防庁、内閣府のリストを基にNIKKI STYLE編集部が作成〕

生活用品

毛布

厚手の
手袋

缶切り

ライター・
マッチ

風に強いオイルライターが
使いやすい

ナイフ

携帯用
トイレ

携帯
トイレ

救急用具

救急箱

ばんそうこう、包帯、消毒液など

胃腸薬・便秘薬・
持病の薬

処方箋の
控え

生理
用品

非常食品

フルーツ

缶詰

栄養補助
食品

栄養補助
食品

飲料水



乾パン



アメ・チョコレート

その他

紙おむつ

赤ちゃん、高齢者用

モバイルバッテリー

スマートフォン、
携帯電話用

粉ミルク・
哺乳瓶
赤ちゃん用

携帯用カイロ

マスク

家族の写真
はぐれたときの
ために

1次

最初の1日をしのぐ

いざという時にすぐ持ち出せるよう、リュックやバッグに



1次品の
基本品目

救急袋

- 消毒薬
- 包帯
- 脱脂綿
- ガーゼ

このほか、生理用品、高齢者手帳、
粉ミルクなど家族構成に応じた
品物を用意

非常用持ち出し袋

- 飲料水
- 懐中電灯
- 保存食
- 携帯ラジオ
- 作業用手袋
- 携帯電話
- ロープ
- 充電器
- 粘着テープ
- 筆記用具
- ライター
- 連絡用メモ
- 避難マップ
- バッグ・ポーチ
- 簡易トイレ
- 大判ハンカチ
- タオル
- ウエットティッシュ
- ポリ袋
- トイレットペーパー
- ホイッスル
- 現金(10円玉含む)
- 十徳ナイフ・
万能ばさみ・
ナイフ類
- 常備薬・
持病薬など

解説!!

避難時、避難場所に持っていくもの

貴重品

- ☐ 身分証明書
- ☐ 現金
- ☐ 通帳
- ☐ 印鑑

災害時の
手続きに必要!



情報収集

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 電池式充電器

避難所では
コンセントの
数が限られるので
あると便利!



感染症対策

- ☐ スリッパ
- ☐ マスク
- ☐ 体温計
- ☐ アルコール消毒液
(ハンスプレー型)

コロナウイルスなど
感染症への対策



滞在用

- ☐ 水、食べ物
- ☐ 衣類
- ☐ ハンカチ、タオル
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ポリ袋
- ☐ ラップ
- ☐ 新聞紙
- ☐ 本、おもちゃ



2-3日分
あると便利!

外出用

- ☐ 革手袋
- ☐ ヘッドライト
- ☐ 救急セット
- ☐ レインコート



電気を使わずに
時間をつぶせる
ものがおすすめ

- ☐ 両手を空けられるリュック



避難所に来てみて

ないと困るもの

食料



お弁当にしてくれば良かった…
私は非常食を開けました…

飲み物



常備薬



台風で頭痛ひどくなったし…

安全な場所を貸してくれる
というのが避難所なので
自分のことは自分で、です

持ってきて良かったもの

耳栓



バスタオル



充電器5個←



スリッパ



ハンドジェル



貴重品用サコッシュ



なくても職員さんが
用意してくれます

持ってくれば良かったもの

本 充電の必要ない
時間を潰せるもの



簡易まくら



身体拭くシート



「自分の命は自分で守る」ための備えをしましょう

減災グッズ チェックリスト



① イツモ携帯 ② 非常持ち出し袋 ③ 備蓄品

① イツモ携帯＝帰宅困難対策や、いつでもどこで被災するか分からない災害への備え。

② 非常持ち出し袋＝災害発生直後、避難時にすぐに持ち出すべき最低限の備え。これで被災1日間をしのぐ。

③ 備蓄品＝災害発生後、ライフラインが途絶え、災害復旧までの数日間を自給自足するための備え。

イツモ携帯	食	情報	安全	衛生	生活用品	衣類	個別
	☐ 飲料水 (500ml 2程度) ☐ 携帯食 (チョコレート、あめ、栄養機能食品等)	☐ 携帯ラジオ (正確な情報収集) ☐ 連絡先メモ (家族の連絡先記入) ☐ 現金(硬貨も) (公共電話を使う時)	☐ 懐中電灯 (停電対策/ヘッドライトは両手が空く便利) ☐ ホイッスル (助けを呼ぶため) ☐ 持病・常備薬 (自分である程度確保)	☐ 携帯トイレ (トイレは我慢できない)	☐ 大判ハンカチ 手ぬぐい (マスク、止血帯などいろいろと使える)		ご自身やご家族の必要に応じて備えるもの
非常持ち出し袋	☐ 飲料水 (持ち出す場合は1人1日2程度) ☐ 非常食 (調理不要のもの乾パン・缶詰など)	☐ 携帯ラジオ・予備電池 (正確な情報収集) ☐ 携帯電話の充電器 (電池式がおすすめ) ☐ 筆記用具・メモ帳 (情報をメモ・家族などへの伝言) ☐ ガムテープ・マジック (家族への伝言メモ)	☐ ヘッドライト・懐中電灯 (両手が空くヘッドライトが被災地で役立つ) ☐ ヘルメット・防災ずきん (屋外の行動に必要) ☐ ホイッスル (助けを呼ぶため) ☐ 持病・常備薬 (自分である程度確保) ☐ 救急セット (ばんそうこう、消毒薬、風邪薬、トゲサシなど) ☐ 手袋 (皮手袋等丈夫な素材) ☐ ロープ(10m) (救助、避難はしご代用) ☐ ライター(マッチ) (暖房器具への点火など)	☐ 携帯トイレ (トイレは我慢できない) ☐ ウエットティッシュ (口拭きやウエットティッシュが便利) ☐ ティッシュペーパー トイレ用ペーパー (トイレ用ペーパー便利) ☐ マスク (防塵、防汚対策に)	☐ 大判ハンカチ 手ぬぐい (マスク、止血帯などいろいろと使える) ☐ ホリ袋・レジ袋 (大・中・小) (応急手当、調理など多機能) ☐ タオル (汚れ拭きとり、けがの手当てなど多機能) ☐ 新聞紙 (紙食器、骨灰の応急処置の敷き木、緊急用トイレなど多機能) ☐ 万能ナイフ (ハサミ、ナイフなど複数機能)	☐ 運動靴(くつ下) (枕元に置いておく) ☐ 雨具 (防雨・防風・防寒) ☐ エマージェンシーブランケット (軽便簡易防寒具) ☐ 使い捨てカイロ (防寒、食品温める)	☐ コンタクト 眼鏡予備 ☐ 入れ歯・補聴器 ☐ 生理用品 ☐ 哺乳瓶・粉ミルク ☐ 離乳食 ☐ 紙おむつ・おしりふき ☐ 清浄綿 ☐ おぶいひも ☐ ヘビー毛布 ☐ ペット用品など
	貴重品 ☐ 現金 ☐ 身分証明書(コピー) (健康保険証、免許証、パスポート等) ☐ 預金通帳 ☐ 印鑑						
備蓄品	☐ 飲料水 (1人3日×3日×家族分) ☐ 非常食 (レトルト食品・缶詰・乾物・調味料等) ☐ カセットコンロ (遠回り食事に必要ボンベのストックも)	水・食料の備蓄は3日以上(できれば1週間分)	☐ LEDランタン (停電時にリビング、台所、トイレなどに置く) ☐ ビニールシート (雨漏れ防止など) ☐ 工具類 (バール、ハンマーなど)	☐ 携帯トイレ (ライフライン断絶で水洗トイレ使えない時) 携帯トイレはできれば1週間分	☐ ラップ (食器に巻いて水漏れ、応急手当など多機能) ☐ 予備電池 (10年保存期間の電池もあるので多めに)	☐ 毛布 (担架代わりや防寒) ☐ 衣類 (季節や個々の状況により必要な物、数量を判断)	

非常持ち出し袋 イメージ

＞自分に必要なもの、実際の使い道を考えて、備えましょう。



特に重要なポイント

- 他の家にはない、自分や家族にしか分からない必需品は、必ず備えておく。
- 家族構成や生活環境に合わせて備えておく。
- 避難所生活だけでなく、ライフラインが止まった家での被災生活も想定する。



皆さんの行動・備えが、自分や家族の命を守ることにつながります

彩の国 埼玉県

2016年8月修正(2015年1月発行)

埼玉県危機管理防災部危機管理課

●住所：〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1

●TEL: 048-830-8141

●ホームページ: <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/bousaitaisaku/index.html>

阪神淡路大震災で役に立ったグッズ BEST20

👑 懐中電灯



👑 食料



👑 ラップ



ビニール袋類



小型ラジオ



トイレットペーパー



乾電池



ウェットティッシュ



手袋・軍手



小銭



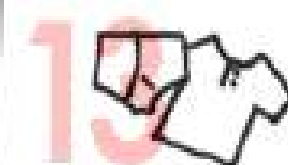
使い捨てカイロ



カセットコンロ



下着



薬



紙コップ



飲料水



アルミ箔



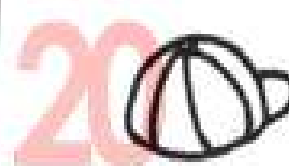
紙皿



生理用品



帽子



地震が起きたらどうするか？

大きな地震が発生したら、冷静に対応するのは難しいもの。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。地震が起きて「あわてず、落ち着いて」行動するために、以下の行動パターンを覚えておきましょう。



地震発生

- 落ち着いて、自分の身を守る
- 火の始末はすばやく
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する



緊急地震速報

強い揺れ（震度5弱以上）が始まる数秒から数十秒前に、テレビやラジオなどで「もうじき揺れること」を知らせてくれます。ただし、震源に近い地域では、強い揺れに間に合わないことがあります。

1～2分

- 火元を確認、出火していたら初階消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはく
- 非常持出品を手近に用意する

津波、山・がけ崩れの危険が予想される地域はすぐ避難

3分

- 隣近所の安全を確認
特に一人暮らし高齢者など災害時要援護者がいる世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する。
- 余震に注意



- 子どもを連れに
自宅を離れるときには、行き先を断って！
- さらに出火防止を！
(ガスの元栓、電気のアブレーカー)

5分

- ラジオなどで情報を確認
- 電話はなるべく使わない
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する



5～10分

- 消火・救出活動
隣近所で協力して消火や救出を。あわせて消防署等へ通報する。

10分～数時間

- 生活必需品は備蓄でまかなう
- 災害情報、被害情報の収集
- 壊れた家には入らないこと
- 引き続き余震に警戒する



～3日くらい

Checkノート

地震発生時、電話（固定・携帯）がつかないケースがあります。家族の安否確認の方法をいくつか決めておきましょう。

- ☐ 災害伝言ダイヤル「171」
- ☐ 携帯電話の災害用伝言板
- ☐ パソコンのメール
- ☐ 携帯電話のメール
- ☐ その他（ ）

- 自主防災クラブ等を中心に行動を
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心を

避難生活では

助け合い

